

# Эмоции человека и его здоровье

Выполнила  
учитель начальных классов  
МАОУ гимназия №2  
г. Нижний Новгород  
Куталина Вера Борисовна



# Эмоции человека

## Положительные

Радость

Умиротворение

Восхищение

Восторг

Веселье



## Отрицательные

Обида

Тревога

Страх

Разочарование

Печаль











# АНИМАЛОТЕРАПИЯ





**Стресс - это реакция организма на внешнее воздействие, нарушающее его стабильное состояние.**

эустресс



дистресс

(стресс, вызванный  
положительными  
эмоциями)

(стресс, вызванный  
отрицательными  
эмоциями)



# Как справиться с отрицательными эмоциями:

- ✓ занятия спортом;
- ✓ прогулка на свежем воздухе;
- ✓ контрастный душ;
- ✓ общение с хорошими друзьями;
- ✓ физическая работа;
- ✓ общение с животными;
- ✓ занятия творчеством;
- ✓ веселая книга или фильм.



# Игра «Угадай эмоцию»



# Молодцы!



Спасибо за активное участие!



# Список источников

Отрывок из мультфильма «Крошка Енот» Режиссеры. Олег Чуркин. Сценаристы. М. Долотцева.

Песня «Улыбка» Автор слов - Пляцковский М., композитор - Шаинский В.

Картинка «смайлик грусть» <http://smayli.ru/data/smiles/emocii-2154.gif>

Картинка «смайлик с книжкой»

[http://fotki.yandex.ru/search/%20смайл/users/motoria-samara/view/632529?page=0&search\\_author=MOTORIA-SAMARA&how=week&type=image](http://fotki.yandex.ru/search/%20смайл/users/motoria-samara/view/632529?page=0&search_author=MOTORIA-SAMARA&how=week&type=image)

Картинка «смайлик класс» <http://fotki.yandex.ru/users/styuzhnev2013/view/770744/?page=0#preview>

Картинка «смайлик аплодисменты» [http://img-fotki.yandex.ru/get/9221/201545905.19/0\\_bc30f\\_48b0e36\\_S.gif](http://img-fotki.yandex.ru/get/9221/201545905.19/0_bc30f_48b0e36_S.gif)

Картинка «смайлик рисует» [http://img-fotki.yandex.ru/get/9223/201545905.1a/0\\_bc3b6\\_1bb3959e\\_M.gif](http://img-fotki.yandex.ru/get/9223/201545905.1a/0_bc3b6_1bb3959e_M.gif)

Картинка «смайлик улыбка» [http://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94561085.bb/0\\_d3423\\_1fe91b6\\_S.gif](http://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94561085.bb/0_d3423_1fe91b6_S.gif)

Картинка «зима» [http://img-fotki.yandex.ru/get/5641/163718165.2/0\\_a620a\\_df2b641d\\_L.gif](http://img-fotki.yandex.ru/get/5641/163718165.2/0_a620a_df2b641d_L.gif)

Картинка «осень» [http://img-fotki.yandex.ru/get/6413/81450762.1a/0\\_9fc68\\_949e962d\\_L.gif](http://img-fotki.yandex.ru/get/6413/81450762.1a/0_9fc68_949e962d_L.gif)

Картинка «луг» <http://mirgif.com/priroda/priroda-3.jpg>

Набор клипартов «Персонажи мультфильмов» <http://allday2.com/index.php?newsid=566537>

Набор клипартов «Винни Пух» <http://scrap-nabor.ru/news/2011-08-28-208>

Картинка «дельфинотерапия»

[http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=0&img\\_url=http%3A%2F%2Fimg.nr2.ru%2Fpict%2Farts1%2Fr11%2Fdop1%2F13%2F03%2F104.jpg&text=%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=9&lr=47&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=0&img_url=http%3A%2F%2Fimg.nr2.ru%2Fpict%2Farts1%2Fr11%2Fdop1%2F13%2F03%2F104.jpg&text=%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=9&lr=47&rpt=simage)

Картинка «иппотерапия»

[http://lh5.ggpht.com/-7pD0xLOk1FE/TtqPuLRW8-I/AAAAAAAAURY/0LLmZVuRjo/75\\_thumb%25255B1%25255D.jpg?imgmax=800](http://lh5.ggpht.com/-7pD0xLOk1FE/TtqPuLRW8-I/AAAAAAAAURY/0LLmZVuRjo/75_thumb%25255B1%25255D.jpg?imgmax=800)

Картинка «канистерапия»

[http://www.google.ru/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&docid=HnDlRa3tqPb\\_LM&tbnid=mlykReLy\\_HwhlM:&ved=0CAgOjRw4mAe&url=http%3A%2F%2Fkotofot.ru%2Fgdefon%2Fkotofots%2Ffull%2F335018-kotofotsfull&ei=qOAU4HoHIG84ATE94GoBg&psig=AFOjCNFpgdD2W14RBPc6MacEByO7sZWAZA&ust=1392637474540191](http://www.google.ru/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&docid=HnDlRa3tqPb_LM&tbnid=mlykReLy_HwhlM:&ved=0CAgOjRw4mAe&url=http%3A%2F%2Fkotofot.ru%2Fgdefon%2Fkotofots%2Ffull%2F335018-kotofotsfull&ei=qOAU4HoHIG84ATE94GoBg&psig=AFOjCNFpgdD2W14RBPc6MacEByO7sZWAZA&ust=1392637474540191)

Картинка «фелинотерапия» <http://img2.alimero.ru/uploads/images/00/01/29/2011/11/01/467679.jpg>

Картинка «дистресс»

[http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&docid=jEEGkZ5kcsNndM&tbnid=pk\\_n73mRY5avdZM:&ved=0CAUOjRw&url=http%3A%2F%2Fpropapu.ru%2Fotselenie\\_v\\_novuyu\\_krovat%2F&ei=QaYAU-fwLYHs4wSstYDoAw&psig=AFOjCNGc9Jb8FiWGkOEaAiLiY1JOP9JpEw&ust=13926378899111](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&docid=jEEGkZ5kcsNndM&tbnid=pk_n73mRY5avdZM:&ved=0CAUOjRw&url=http%3A%2F%2Fpropapu.ru%2Fotselenie_v_novuyu_krovat%2F&ei=QaYAU-fwLYHs4wSstYDoAw&psig=AFOjCNGc9Jb8FiWGkOEaAiLiY1JOP9JpEw&ust=13926378899111)

Картинка «эустресс» <http://www.puzmo.com/resimler/640/57696169620042010.jpg>